

## ท่านอนเพื่อสุขภาพ 1

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552



### ท่านอนหงาย

คนทั่วไปนิยมนอนท่านี้ เพราะเป็นท่านอน มาตรฐาน  
การนอนหงายที่เหมาะสมควรใช้หมอนต่ำ และต้นคอควรอยู่ในแนวเดียวกับลำตัว  
เพื่อไม่ให้ปวดคอ ท่านอนหงายไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคปอด และโรคหัวใจ  
เพราะกล้ามเนื้อกะบังลมจะกดทับปอด ทำให้หายใจไม่สะดวก  
ส่งผลทำให้การทำงานของหัวใจลำบากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้ที่มีอาการปวดหลัง  
การนอนหงายในท่าราบจะทำให้อาการปวดรุนแรงขึ้นด้วย

ท่านอนหงายโดยมีหมอนหนุนใต้ข้อเข่า  
ให้ข้อสะโพกงอเล็กน้อย ท่านี้ถือว่าเป็นท่านอนที่เหมาะสม  
หรือเป็นท่าที่ลดแรงกดของหลังได้ดี ส่วนที่ศีรษะควรมีหมอนเตี้ยๆ นุ่มๆ  
หนุนให้รู้สึกสบาย